

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЖИТТІ СТУДЕНТІВ ІНСТИТУТУ МОВ СВІТУ

Пільова С. Г.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Анотація. Проведено анкетне опитування, метою якого було визначення ставлення студентів до занять фізичною культурою, їх оцінку ефективності наявної системи фізичного виховання, їхніх пріоритетів у виборі того чи іншого виду фізкультурно-оздоровчої системи. В експерименті приймали участь 126 студентів, з них 110 дівчат та 16 юнаків факультету іноземної мови та української філології. Розглянуто мотиваційні пріоритети студентів щодо занять фізичною культурою, проаналізовано відмінності у відношенні до занять фізичною культурою в юнаків та дівчат. Відзначено, що отримані дані дають змогу розробити програми фізкультурно-оздоровчих занять для студентів з урахуванням їх мотивів та потреб, надати необхідні знання з організації самостійних занять фізичними вправами, дотримання здорового способу життя.

Ключові слова: анкетування, дослідження, інтерес, мотив, студент, фізична культура.

Аннотация. Пилёва С. Г. Роль физической культуры в жизни студентов института языков мира. Проведен анкетный опрос, целью которого было определить отношение студентов к занятиям физической культурой, их оценку эффективности существующей системы физического воспитания, их предпочтения в выборе того или другого вида физкультурно-оздоровительной системы. В эксперименте принимали участие 126 студентов из них 110 девушек и 16 юношей факультета иностранных языков и украинской филологии. Рассмотрены мотивационные приоритеты студентов института языков мира, касающиеся занятий физической культурой, проанализированы отличия в отношениях к занятиям физической культурой юношей и девушек. Отмечено, что полученные данные дают возможность разработать программы физкультурно-оздоровительных занятий для студентов с учетом их мотивов, интересов, дать необходимые знания в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, придерживаться здорового образа жизни.

Ключевые слова: анкетирование, исследование, интерес, мотив, студент, физическая культура.

Abstract. Pilyova S. The role of physical culture in life of students of institute of languages of the world. Survey was conducted the aim of which was to define the attitude of students to a studies of physical culture, to evaluate the effectiveness of the system of physical education, to find out their preferences in a choice of the kind of physical health-improving system. In experiment took part 126 students, 110 of which are girls and 16 boys of faculty of foreign languages and Ukrainian philology. Motivational priorities of students of faculty of the languages of the world to studies of physical culture were examined; the differences in attitudes to studies of physical culture between girls and boys were analyzed. It is marked, that the received data gives an opportunity to develop the programs of health-improving physical studies for students taking into accounts their motives, interests and to give necessary studies in organization of self-dependent studies of physical exercises, to keep the healthy lifestyle.

Key words: survey, research, motive, student, physical culture.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Реформування системи фізичного виховання в навчальних закладах переходить до категорії пріоритетних напрямів діяльності урядових організацій, про що свідчать останні постанови Кабінету міністрів України, Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства у справах сім'ї, молоді і спорту України [3].

Останнім часом зростає увага до здорового способу життя студентів. Насамперед це пов'язано із стурбованістю суспільства здоров'ям спеціалістів, яких готує вища школа, і зростанням захворюваності в процесі професійної підготовки, оскільки внаслідок цього знижується працездатність. Вирішити цю важливу соціальну проблему можливо, досягнувши стратегічної мети фізичного виховання. Тобто сформувавши фізичну культуру студента як системну та інтегровану рису особистості, яка є невід'ємним компонентом загальної культури майбутнього спеціаліста [4].

Як вказує Т. Ю. Круцевич, фізична культура – важлива частина загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту та успіхи у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, яка забезпечує біологічний потенціал її життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояву соціальної активності, творчої праці. Особливого значення набуває оволодіння фізичною культурою у вищих закладах освіти, де формуються основи професійної підготовки [8, с. 155].

Як стверджує Д. Н. Давиденко, у ВНЗ фізична

культура представлена як найважливіший базовий компонент формування загальної культури студентів.

В останні роки все частіше говорять про фізичну культуру не тільки як про соціальний феномен, але й як про стійку якість особистості. Тому освіта у ВНЗ має бути орієнтована на формування студента як суб'єкта власної фізичної культури [5].

Найважливішими елементами формування фізичної культури студентів стають також мотиваційна сфера особистості, широта й глибина теоретичних і методико-практичних знань, умінь і навичок в області фізичної культури і її видів. Ціннісне відношення до фізичної культури здобувається особистістю в процесі власної активної діяльності, і ефективність даного процесу залежить від реалізації принципу єдності її фізичного, інтелектуального й морального потенціалів [5].

Державна політика націлюється на забезпечення здоров'я людини шляхом залучення її до фізичної культури і спорту. У законодавчих документах про освіту (Закон України «Про освіту», Закон України «Про вищу освіту», Цільова комплексна програма «Фізичне виховання здоров'я нації» та ін.) підкреслюється важливість виховання здорової молоді. Саме тому першочерговим завданням діяльності педагогічних колективів навчальних закладів має стати орієнтація студентської молоді на усвідомлення цінності власної фізичної культури як якості особистості, розуміння потреби у здоровому способі життя [9].

Проблема виховання й розвитку підростаючої особистості, яка ставиться до власного здоров'я й фізичної культури як цінності, перебуває в полі дослідницької уваги багатьох науковців. Так, особливості формування в людини ціннісного ставлення до об'єктів

зовнішнього світу висвітлено в працях С. Архангельського, І. Бега, Л. Божович, Б. Братуся, О. Дробницького, Д. Леонтьєва, О. Леонтьєва, С. Лупінович, Б. Ольшанського, Е. Шиянова та інших [7].

Реалії сьогодення засвідчують неухильне зниження рівня здоров'я студентів, на яке негативно впливають не лише соціогенні та екологічні фактори, а й низька рухова активність, недостатнє усвідомлення пріоритетів здорового способу життя, нехтування фізичною культурою. Як наслідок, спостерігається зростання кількості соматичних і психосоматичних захворювань, поширення в молодіжному середовищі наркотичної і алкогольної залежності в умовах хронічного психоемоційного стресу [7].

Дослідження молоді різних вікових груп, які провела Г. В. Безверхня (2003), дозволили серед зовнішніх факторів означити вплив школи, сім'ї, друзів, умов проживання, освіти, телебачення, преси. До внутрішніх факторів автор зараховує темперамент, інтерес, бажання, обізнаність, стать. Мотиваційну основу навчання студентів досліджували Р. Бака і А. Шпаков [2], Л. А. Перелигіна [10], Н. В. Підбуцька [11]. Основними перешкодами до занять фізичними вправами, як вказує Н. О. Земська [6], студенти вважають навчальне перевантаження, відсутність інтересу, фінансові труднощі, відсутність належних умов для занять фізичними вправами, необхідних знань для організації самостійних занять та спортивних секцій за інтересами. Ефективність фізкультурної діяльності молодих людей, так само як і будь-якої іншої діяльності, визначається потребо-мотиваційною ланкою, пов'язаною з формуванням їх потреб, інтересів, цілей, мотивів, ціннісних орієнтацій, а також оволодінням певним рівнем знань [1].

Серед основних мотивів, які спонукають студентів відвідувати заняття з фізичного виховання, автори досліджень відзначають обов'язок відвідувати заняття, поліпшення зовнішнього вигляду і стану здоров'я, активне проведення свого дозвілля, розрядка після розумового дня, приймання участі в змаганнях і мотив цікавості на заняттях [12]. Головним принципом фізичного виховання є принцип пріоритету потреб, мотивів і інтересів особистості, що передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому та окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людей, а також формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом на основі впливових зовнішніх і внутрішніх факторів [3].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана в межах науково-дослідної роботи інституту фізичної культури та реабілітації, яка входить до тематичного плану кафедри фізичного виховання ПУНПУ імені К. Д. Ушинського «Формування у студентів навичок здорового способу життя засобами фізичної культури з метою застосування їх у майбутній праці з учнівською молоддю».

Мета роботи: встановити яку роль відіграє фізична культура в житті студентів інституту мов світу (факультету іноземних мов, української філології) до занять фізичною культурою.

Методи роботи: аналіз літературних джерел, анкетне опитування, аналіз проведеного анкетування.

Завдання роботи: визначити фактори, які впли-

вають на формування мотивації студентів до занять фізичною культурою.

Виклад основного матеріалу. Для визначення ставлення студентів до занять фізичною культурою, оцінювання ними ефективності наявної системи фізичного виховання, їхніх пріоритетів у виборі того чи іншого виду спорту або фізкультурно-оздоровчої системи ми провели анкетне опитування, в якому взяли участь 126 студентів (110 дівчат та 16 юнаків) 1–2 курсів інституту мов світу: факультету іноземних мов, української філології.

На питання «Чи займаєтесь Ви якимось видом спорту або фізкультурно-оздоровчими заняттями?» «так» відповіли 83,2 % дівчат та 76,3 % юнаків, що є досить високим показником, який свідчить про активну соціальну позицію студентів щодо занять фізичною культурою. За дослідженнями вчених різних регіонів України (Т. Ю. Круцевич, 2008), кількість студентської молоді, яка активно займається спортом, бере участь у змаганнях становить у середньому від 22 до 35–40 %.

Найпопулярнішим видом фізкультурно-оздоровчих занять серед дівчат виявилась аеробіка (50 % тих, хто займається), волейбол – 18,4 %; однакова кількість дівчат, які брали участь в опитуванні, відзначили, що займаються легкою атлетикою, плаванням, настільним тенісом, а саме 12,3 %; наступним за популярністю виявився бадмінтон – 6,2 %; баскетболом, тенісом займаються по 6,4 % відповідно.

Найпоширенішою метою, з якою студенти займаються або хотіли б займатися фізичними вправами, як серед дівчат, так і серед юнаків, виявилось удосконалення форми тіла: цей варіант відповіді обрали 58 % дівчат та 31,3 % юнаків. Наступний за кількістю відповідей мотив – поліпшення стану здоров'я – цей варіант відповіді обрали 45,6 % жіночої статі, чоловічої – 28,3 %; у дівчат 10,1 % обрали мотив зниження зайвої ваги тіла, а той час як серед юнаків лише 7,4 % опитаних вказали на цей мотив як на мету занять фізичними вправами; для активного відпочинку – 24,2 % юнаків і 11,0 % дівчат; для підвищення працездатності – 11,1 % дівчат та 8,7 % юнаків; на спілкування з друзями як на мету занять фізичними вправами вказали юнаки – 20,1 %, дівчата – 12,2 % (рис. 1).

На питання про те, що спонукає студентів до занять фізичними вправами, відповіді розподілилися таким чином:

- найбільшу кількість відповідей набрав варіант відповіді: «Знання про користь занять фізичними вправами» на цю причину вказали 50 % дівчат та 23,2 % юнаків;
- на погіршення стану здоров'я як на причину, що спонукає до занять фізичними вправами, вказали 36,9 % дівчат та 12,7 % юнаків;
- необхідність складати залік з фізичного виховання є значною причиною для занять фізичними вправами – цей варіант відповіді обрали 6,4 % юнаків, а дівчата взагалі не обрали цей варіант відповіді;
- поради друзів спонукають до занять 24,8 % юнаків та 13,7 % дівчат;
- відвідування спортивних змагань є спонукальною причиною занять для 11,2 % юнаків та лише для 5,6 % дівчат;
- на передачі телебачення як на причину, яка спонукає до занять, вказали тільки 9,1 % юнаків; пуб-

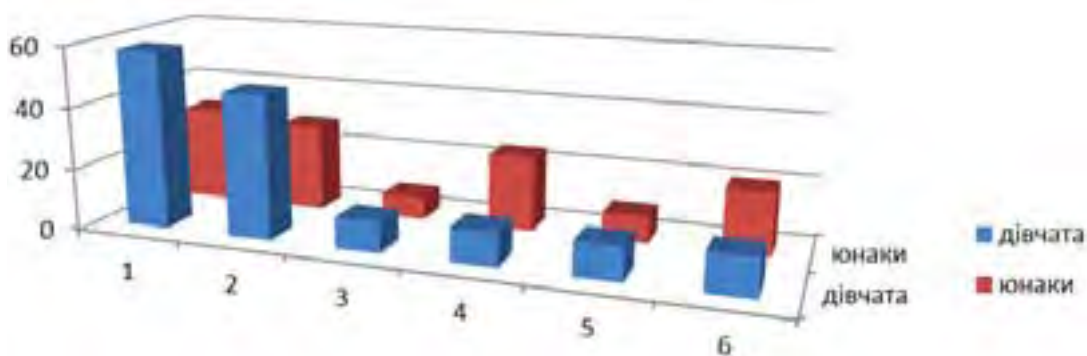


Рис. 1. Мотиви, які обрали студенти для занять фізичними вправами, %:
 1 – удосконалення форми тіла; 2 – поліпшення стану здоров'я; 3 – зниження ваги; 4 – відпочинок; 5 – підвищення працездатності; 6 – спілкування з друзями

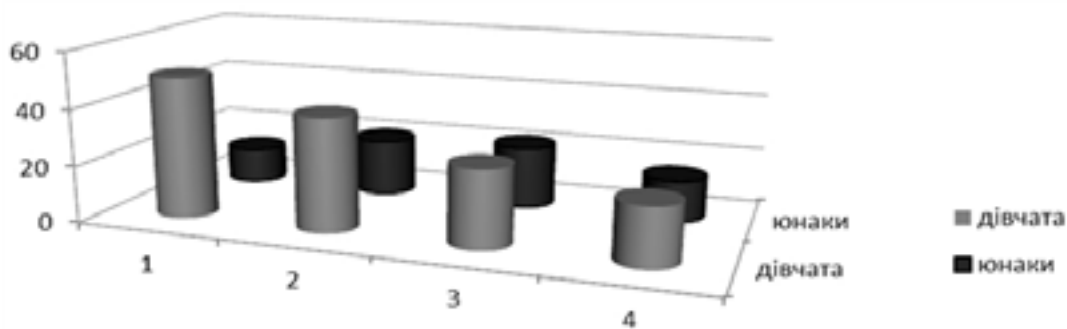


Рис. 2. Форми занять фізичними вправами студентів за бажанням, %:
 1 – фітнес клуб; 2 – заняття фізичним вихованням; 3 – самостійні заняття; 4 – позанавчальні заняття

лікації у газетах та журналах обрали 4,6 % дівчат та 4,0 % юнаків;

– реклама спонукає до занять 5,8 % дівчат та 1,6 % юнаків;

– на вимоги майбутньої професійної діяльності як на причину занять вказали 5,6 % дівчат та 5,1 % юнаків;

– участь у змаганнях є спонукальною причиною занять для 13,9 % юнаків та 8,1 % дівчат.

Серед різних форм занять фізичними вправами більша кількість студентів віддала перевагу самостійним заняттям у фітнес-клубах, їх обрали 50 % дівчат та 12,6 % юнаків; популярними виявилися навчальні заняття з фізичного виховання – 40 % дівчат та 20,2 % юнаків; самостійні заняття – 27,3 % дівчат та 21,9 % юнаків; найменш популярними серед студентів виявилися заняття в позанавчальний час, цю форму занять обрали лише 20,6 % юнаків та 14,7 % дівчат.

Такий розподіл відповідей свідчить про незадоволеність більшої частини студентів як змістом навчальних занять з фізичного виховання, так і організацією фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи у позанавчальний час (рис. 2).

Відповіді на питання про те, скільки разів на тиждень студенти займаються фізичною культурою та спортом, крім обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання, розподілилися таким чином: жодного разу не займається 13,1 % дівчат та 6,7 % юнаків; один раз на тиждень – 21,2 % юнаків та 23,6 % дівчат; два рази – 24,2 % дівчат та 8,3 % юнаків; три – 4,1 % юнаків та 11,1 % дівчат; 4 та біль-

ше – 2,9 % юнаків та 9,6 % дівчат.

На питання про те, чи вважають вони фізичне виховання однією з основних дисциплін навчального плану, «так» відповіли 69,2 % дівчат та 64,6 % юнаків, щоправда, при цьому 9,6 % дівчат зауважили, що вважають за необхідне змінити форму проведення занять; «ні» відповіли 10,1 % дівчат та 7,2 % юнаків; не відповіли 25,2 % юнаків та 14,7 % дівчат.

Серед факторів, які викликають незадоволення змістом навчальних занять з фізичного виховання, переважна більшість студентів вказала на відсутність можливості займатись обраним видом спорту (31,3 % дівчат та 13,9 % юнаків). На недоліки в матеріально-технічному забезпеченні фізичного виховання (відсутність сучасного інвентарю та устаткування) вказали 13,6 % юнаків та 11,3 % дівчат; на занадто високе навантаження на заняттях вказали 16,6 % дівчат та 13,8 % юнаків; на недостатнє навантаження – 8,1 % юнаків та 5,5 % дівчат; проведення заняття викладачем не задовольняє 13,8 % юнаків та 11,1 % дівчат.

На наше прохання вказати, як часто вони пропускають заняття з фізичного виховання без поважних причин, 68,3 % юнаків та 62,1 % дівчат вказали, що майже ніколи цього не роблять; 27,7 % дівчат та 21,7 % юнаків пропускають заняття 3–5 раз за семестр; часто пропускають заняття 7,8 % юнаків та 5,6 % дівчат.

На питання про те, чи вважають студенти, що їхній університет надає сприятливі можливості займатися фізичною культурою та спортом у позанавчальний час, 64,9 % юнаків та 65,7 % дівчат відповіли «так»; 12,3 % юнаків та 5,5 % дівчат – «ні»; 27,8 % дівчат і 18,8 %

юнаків було складно відповісти на це запитання. Такі результати відповіді на питання про якість організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в університеті свідчать про те, що більшість дівчат та значна кількість юнаків взагалі не цікавляться можливістю займатися фізичною культурою додатково на базі свого навчального закладу.

Висновок. Проведені дослідження дозволяють робити висновки про те, що:

- серед студентської молоді більшість вважає, що фізична культура має велике значення у житті;
- рівень фізичної підготовленості у переважній більшості молоді, за їхньою самооцінкою – середній та нижчий за середній;
- спостерігається слабка мотивація та брак часу для самовдосконалення молоді засобами фізичної культури.

Результати проведеного анкетування можна ви-

користовувати для визначення напрямків оптимізації процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Отримані дані дають змогу розробити програму фізкультурно-оздоровчих занять для студентів з урахуванням їх мотивів, потреб та інтересів, надавати необхідні знання з організації самостійних занять фізичними вправами, дотримання здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у проведенні аналогічного анкетування студентів інституту мов світу, факультету іноземних мов, української філології у наступні роки навчання та порівняння отриманих результатів з попередніми, вивчення та аналіз відношення до занять фізичним вихованням студентів інших факультетів. Розробити рекомендації, які дозволяють внести зміни до програми з фізичного виховання та методики організації обов'язкових і самостійних занять.

Література:

1. Аза Л. А. Воспитание как философско-социологическая проблема / Л. А. Аза – К. : Наукова думка, 1993. – 131 с.
2. Бака Р. Сравнительная оценка физической подготовленности как фактор мотивации студентов к физической активности / Р. Бака, А. Шпаков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2008. – № 3. – С. 8–11.
3. Батечко Д. Фізична культура та спорт у житті студентів гірничих спеціальностей / Д. Батечко // Молода спортивна наука України : [збірник наукових праць з галузі фіз. вих., спорту і здоров'я людини]. – Львів, 2012. – Вип. 16. – Т. 4. – С. 6–14.
4. Галіздра А. А. Здоровье и массовая физическая культура, методические аспекты / А. А. Галіздра // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2010. – № 12. – С. 32–35.
5. Гармаш О. І. Формування здоров'я та здорового способу життя у студентів ВНЗ [Електронний ресурс] / О. І. Гармаш // Матеріали міжнар. -практ. інтернет-конференції «Науковий потенціал 2013» (25–27 березня). – Режим доступа : www.int-konf.org.
6. Земська Н. О. Ставлення студентів до фізичного виховання і спорту / Н. О. Земська // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків : ХДАФК, 2012. – № 5. – Ч. 1. – С. 26–30.
7. Козак Є. П. Формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів вищих педагогічних закладів : автореф. к.п.н. : 13.00.07. Теорія і методика виховання / Є. П. Козак. – Київ, 2011. – 20 с.
8. Круцевич Т. Ю. Фізичне виховання як соціальне явище / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання : підручник. – К. : Олімп. література, 2008. – Т. 1. – С. 27–46.
9. Матукова Г. І. Формування фізичної культури студентів ВНЗ у позааудиторний час : автореф. к.п.н. : 13.00.04. Теорія і методика професійної освіти / Г. І. Матукова. – Кіровоград, 2005. – 21 с.
10. Перельгіна Л. А. Роль мотивации в повышении эффективности спортивной деятельности [Электронный ресурс] / Л. А. Перельгіна, Н. Г. Самойлов. – Режим доступа : www.rusnauka.com/CCN/Psihologia/7Perelygina%201.a.doc.Htm.
11. Підбуцька Н. В. Мотиваційна основа учіння майбутнього інженера / Н. В. Підбуцька // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2007. – № 1. – С. 94–98.
12. Фішев Ю. О. Оцінка мотиваційних факторів до занять студентів фізичною культурою / Ю. О. Фішев, Л. С. Луценко, Р. М. Щербак // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків : ХДАФК, 2012. – № 3. – С. 164–172.